

AVEZ-VOUS VOTRE CARTE ACCÈS-LOISIRS ?

ACCÈS
LOISIRS

TOUS LES CITOYENS ÂGÉS DE 12 MOIS ET PLUS DOIVENT OBLIGATOIREMENT SE PROCURER UNE CARTE ACCÈS-LOISIRS POUR POUVOIR S'INSCRIRE OU PARTICIPER AUX NOMBREUSES ACTIVITÉS ORGANISÉES PAR :

- les Corporations de loisirs de quartier;
- la Corporation aquatique maskoutaine;
- les organismes reconnus (sportifs, culturels et communautaires).

LA CARTE ACCÈS-LOISIRS EST ÉGALEMENT NÉCESSAIRE POUR :

- profiter de certains services aux arénas et dans les bibliothèques municipales;
- louer de l'équipement au parc Les Salines et au Centre nautique.

PREUVES DE RÉSIDENCE

Chaque adulte doit présenter deux preuves de résidence lors de la demande de sa carte (bail, permis de conduire, preuve d'assurance, compte de taxes, de téléphone ou d'électricité). Pour un enfant, une preuve de résidence est nécessaire (bulletin scolaire ou carte d'hôpital).

COÛTS

Résidents de la MRC des Maskoutains : 2 \$ par personne (max. 8 \$ par famille), carte valide 4 ans.

Résidents hors MRC : 60 \$ par personne, carte valide 1 an.

POINTS DE SERVICES

(prise de photo sur place)

- Corporation aquatique maskoutaine au Centre aquatique Desjardins (page 41)
- Bibliothèques T.-A.-St-Germain et Sainte-Rosalie (page 44)

SERVICE RELIÉ À LA CARTE ACCÈS-LOISIRS

Sur présentation de votre carte Accès-Loisirs, le Jardin Daniel A. Séguin offre un rabais de **25 % sur les tarifs réguliers** d'admissions adultes ou enfants (activités spéciales exclues). Visitez les jardins thématiques tous les jours de 9 h 30 à 16 h 30 jusqu'au 10 septembre.



450 778.0372
www.jardindas.ca

AIDE FINANCIÈRE

PROGRAMME BON DÉPART DE LA FONDATION CANADIAN TIRE

La fondation Canadian Tire aide financièrement les jeunes de 17 ans et moins qui habitent la grande région de Saint-Hyacinthe. L'avis de cotisation doit être fourni. Demandes traitées en toute confidentialité. L'organisme accepte seulement les activités sportives et peut aider à l'achat d'équipement. Complétez le formulaire au jumpstart.canadiantire.ca/fr.html#apply

LE FONDS D'AIDE OPTIMISTE DOUVILLE DU LOISIR, DU SPORT ET DE LA CULTURE DE SAINT-HYACINTHE

Le Fonds d'aide défraie jusqu'à 80 % du coût d'inscription d'une activité par année (max 200 \$) pour les 17 ans et moins résidant à Saint-Hyacinthe. Demandes traitées en toute confidentialité quatre fois par année : 15 janvier, 15 avril, 15 juin et 15 septembre. Toutes les disciplines en loisir sont éligibles à l'aide financière. Au moment d'inscrire votre enfant, parlez-en avec un représentant de l'organisme. Formulaires disponibles aux endroits suivants :

- Centres communautaires de quartier (pages 47 à 50)
- Service des loisirs (page 2)
- Corporation aquatique maskoutaine (page 41)
- En ligne au ville.st-hyacinthe.qc.ca

ACTIVITÉS AQUATIQUES

ACCÈS
LOISIRS

CENTRE AQUATIQUE DESJARDINS
850, rue Turcot
450 778.8335
www.piscinecam.ca

CÉGEP DE SAINT-HYACINTHE
3000, avenue Boullé

HORAIRE DE COURS DE LA SESSION AUTOMNE

SESSION ADULTE : 4 septembre au 15 décembre (15 cours)
SESSION ENFANT : 11 septembre au 5 novembre (8 cours)
suivie d'une session intensive du
18 novembre au 15 décembre (8 cours)
répartie sur 4 semaines.
(Inscriptions : 11 novembre 2017).

INFORMATIONS PRATIQUES SUR LES COURS :

- Vérifier votre reçu d'inscription (endroit, jour et heure).
- Les participants aux activités du Cégep doivent consulter la politique de stationnement en vigueur.
- Accès aux vestiaires 15 minutes avant le cours.
- Attendre le moniteur dans l'aire de rassemblement.
- Niveau Salamandre et plus, le parent regarde le cours derrière la baie vitrée.
- Cours maintenus lors des jours fériés.

INSCRIPTION LE 26 AOÛT DÈS 9 H

EN LIGNE AU WWW.VILLE.ST-HYACINTHE.QC.CA

Ayez en main le numéro de carte Accès-Loisirs valide de chaque personne à inscrire. Paiement par carte de crédit Visa ou MasterCard. Assistance téléphonique offerte au **450 778.8315**.

EN PERSONNE DE 9 H À 12 H AU CENTRE AQUATIQUE DESJARDINS

Ayez en main le numéro de carte Accès-Loisirs valide de chaque personne à inscrire. Paiement par chèque, carte de débit ou carte de crédit Visa ou MasterCard.

ÉVALUATION PRATIQUE LE JEUDI 24 AOÛT

Deux moniteurs qualifiés en sécurité aquatique de la Croix-Rouge seront au CAD le jeudi 24 août de 17 h à 19 h afin d'évaluer vos aptitudes et de vous diriger vers le cours approprié. Cette invitation gratuite ne prendra que quelques minutes et vous assure le meilleur choix possible à faire parmi les cours offerts lors des inscriptions du 26 août.

RABAIS FAMILLE

Une famille est composée d'un ou deux adultes et d'enfants (17 ans et moins) résidant à une même adresse.

Pour mieux répondre aux besoins des familles, la Corporation aquatique maskoutaine propose un rabais basé sur le nombre d'inscriptions, peu importe combien de personnes ou combien de cours sont sollicités dans le processus d'inscription aux activités de la programmation régulière d'une même session.

3 INSCRIPTIONS = 10 % RABAIS

4 INSCRIPTIONS = 15 % RABAIS

5 INSCRIPTIONS OU PLUS = 20 % RABAIS

3^e REPRISE D'UN COURS JUNIOR = 10 % RABAIS

4^e REPRISE D'UN COURS JUNIOR = 15 % RABAIS

5^e REPRISE D'UN COURS JUNIOR = 20 % RABAIS



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Voici la programmation automnale de la Corporation aquatique maskoutaine qui correspond aux besoins de toute la famille. À vos marques, prêts, plongez !

CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE

► ÉTOILE DE MER 12 mois au premier cours

Familiarisation avec l'eau. Participation d'un parent par enfant, aide flottante fournie, le parent apprend à soutenir l'enfant.

8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$

01	MARDI	9 H	CAD
02	MERCREDI	9 H	CAD
03	SAMEDI	10 H 30	CAD
04	SAMEDI	11 H	CAD
05	DIMANCHE	12 H	CAD
06	DIMANCHE	12 H 30	CAD
50	SAMEDI	12 H 15	CÉGEP
51	DIMANCHE	8 H	CÉGEP
52	DIMANCHE	10 H	CÉGEP

► CANARD 18 mois au premier cours

Introduction à la respiration rythmée. Participation d'un parent par enfant, aide flottante fournie.

8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$

01	LUNDI	9 H	CAD
02	MERCREDI	9 H	CAD
03	VENDREDI	9 H	CAD
04	SAMEDI	9 H	CAD
05	SAMEDI	9 H 30	CAD
06	SAMEDI	10 H	CAD
07	DIMANCHE	9 H	CAD
08	DIMANCHE	9 H 30	CAD
09	DIMANCHE	10 H	CAD
50	SAMEDI	9 H 45	CÉGEP
51	DIMANCHE	11 H 30	CÉGEP

► TORTUE DE MER 2 ans au premier cours

Participation d'un parent par enfant. Aide flottante fournie. Techniques de base : attendre avant de sauter dans l'eau, immersion du visage, glissements et battements de jambes.

8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$

01	LUNDI	9 H	CAD
02	MARDI	9 H	CAD
03	VENDREDI	9 H	CAD
04	SAMEDI	9 H	CAD
05	SAMEDI	9 H 30	CAD
06	SAMEDI	10 H	CAD
07	SAMEDI	12 H	CAD
08	SAMEDI	12 H 30	CAD
09	DIMANCHE	9 H	CAD
10	DIMANCHE	9 H 30	CAD
11	DIMANCHE	10 H	CAD
12	DIMANCHE	10 H 30	CAD
13	DIMANCHE	10 H 45	CAD
14	DIMANCHE	12 H	CAD
50	SAMEDI	13 H 15	CÉGEP
51	DIMANCHE	8 H 30	CÉGEP
52	DIMANCHE	9 H 30	CÉGEP
53	DIMANCHE	12 H 30	CÉGEP

► LOUTRE DE MER 3 ans au premier cours

Immersion volontaire de la tête acquise. Critère de réussite : nager 1 mètre sans parent. Participation d'un parent par enfant pour 50 % du cours, aide flottante fournie.

8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$

01	LUNDI	18 H 30	CAD
02	MARDI	17 H	CAD
03	MERCREDI	17 H 30	CAD
04	JEUDI	18 H	CAD
05	VENDREDI	17 H 30	CAD
06	SAMEDI	8 H 30	CAD
07	SAMEDI	9 H	CAD
08	SAMEDI	9 H 30	CAD
09	SAMEDI	10 H	CAD
10	SAMEDI	11 H 30	CAD
11	SAMEDI	12 H	CAD
12	SAMEDI	12 H 30	CAD
13	DIMANCHE	10 H	CAD
14	DIMANCHE	10 H 30	CAD
15	DIMANCHE	11 H	CAD

16	DIMANCHE	11 H 30	CAD
17	DIMANCHE	11 H 45	CAD
18	DIMANCHE	12 H 30	CAD
50	SAMEDI	9 H	CÉGEP
51	SAMEDI	10 H 15	CÉGEP
52	SAMEDI	13 H 15	CÉGEP
53	DIMANCHE	9 H	CÉGEP
54	DIMANCHE	10 H 30	CÉGEP
55	DIMANCHE	11 H 30	CÉGEP

► SALAMANDRE 3 ans au premier cours.

Avoir complété Loutre de mer ou équivalence.

Critère de réussite : nager 2 m sans aide flottante. Sans parent, aide flottante fournie et retirée graduellement.

8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$

01	LUNDI	18 H	CAD
02	MARDI	17 H 30	CAD
03	MERCREDI	17 H	CAD
04	JEUDI	18 H 30	CAD
05	VENDREDI	17 H	CAD
06	SAMEDI	8 H 30	CAD
07	SAMEDI	10 H	CAD
08	SAMEDI	10 H 30	CAD
09	SAMEDI	11 H	CAD
10	SAMEDI	11 H 30	CAD
11	SAMEDI	12 H	CAD
12	SAMEDI	12 H 30	CAD
13	SAMEDI	13 H	CAD
14	DIMANCHE	8 H 30	CAD
15	DIMANCHE	9 H	CAD
16	DIMANCHE	9 H 30	CAD
17	DIMANCHE	10 H	CAD
18	DIMANCHE	10 H 30	CAD
19	DIMANCHE	11 H	CAD
20	DIMANCHE	11 H 30	CAD
21	DIMANCHE	12 H 30	CAD
50	SAMEDI	9 H	CÉGEP
51	SAMEDI	10 H 15	CÉGEP
52	SAMEDI	10 H 45	CÉGEP
53	SAMEDI	12 H 15	CÉGEP
54	DIMANCHE	8 H	CÉGEP
55	DIMANCHE	8 H 30	CÉGEP
56	DIMANCHE	9 H 30	CÉGEP
57	DIMANCHE	12 H 30	CÉGEP

LÉGENDE

CAD : Centre aquatique Desjardins

Cégép : Piscine du Cégép



► **POISSON-LUNE** 4 ans au premier cours

Autonome, sans aide flottante. Ouverture des yeux sous l'eau acquise. Respirations rythmées, transfert de poids, maintien à la surface et 5 m de nage continue au programme.

8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$

01	MARDI	18 H 30	CAD
02	MERCREDI	18 H	CAD
03	VENDREDI	18 H 30	CAD
04	SAMEDI	9 H 30	CAD
05	SAMEDI	10 H	CAD
06	SAMEDI	11 H	CAD
07	DIMANCHE	8 H 30	CAD
08	DIMANCHE	9 H	CAD
09	DIMANCHE	10 H 30	CAD
10	DIMANCHE	11 H 30	CAD
11	DIMANCHE	12 H	CAD
12	DIMANCHE	12 H 15	CAD
50	SAMEDI	10 H 15	CÉGEP
51	SAMEDI	11 H 15	CÉGEP
52	DIMANCHE	8 H	CÉGEP
53	DIMANCHE	10 H 30	CÉGEP

► **CROCODILE** 4 ans au premier cours

Autonome, sans aide flottante. Sauts en eau profonde, maintien à la surface, 5 m sur le ventre et 5 m sur le dos avec les oreilles dans l'eau.

8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$

01	LUNDI	18 H	CAD
02	MERCREDI	18 H 30	CAD
03	VENDREDI	18 H	CAD
04	SAMEDI	9 H	CAD
05	SAMEDI	10 H	CAD
06	SAMEDI	10 H 30	CAD
07	SAMEDI	11 H	CAD
08	DIMANCHE	9 H 30	CAD
09	DIMANCHE	11 H 15	CAD
50	DIMANCHE	9 H	CÉGEP
51	DIMANCHE	10 H	CÉGEP

► **BALEINE** 5 ans au premier cours

Aisance en eau profonde requise. Avoir l'endurance et l'habileté pour reproduire les techniques de nage : expirer sous l'eau, ramener les bras au-dessus de l'eau, inspirer sur le côté en gardant l'oreille sous l'eau.

8 COURS DE 25 MIN 43,70 \$

01	LUNDI	18 H 30	CAD
02	MARDI	18 H	CAD
03	SAMEDI	10 H 30	CAD
04	SAMEDI	11 H 30	CAD
05	SAMEDI	12 H	CAD
06	DIMANCHE	10 H	CAD
07	DIMANCHE	11 H	CAD
50	DIMANCHE	9 H 30	CÉGEP

CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR► **JUNIOR 1** 6 ans et plus

Aucune expérience de natation requise. Être prêt à se déplacer en eau peu profonde, à flotter et à glisser. Objectif final : submerger la tête et nager 5 m seul.

8 COURS DE 40 MIN 57,85 \$

01	MERCREDI	18 H	CAD
02	JEUDI	18 H	CAD
03	VENDREDI	18 H	CAD
04	SAMEDI	10 H 30	CAD
05	SAMEDI	11 H 15	CAD
06	SAMEDI	12 H 15	CAD
07	DIMANCHE	10 H	CAD
08	DIMANCHE	11 H 15	CAD
09	DIMANCHE	12 H 45	CAD
50	SAMEDI	9 H	CÉGEP
51	SAMEDI	10 H 15	CÉGEP
52	SAMEDI	12 H 45	CÉGEP
53	DIMANCHE	8 H	CÉGEP
54	DIMANCHE	10 H 15	CÉGEP
55	DIMANCHE	12 H	CÉGEP

► **JUNIOR 2** 6 ans au premier cours

Préalable : Baleine ou Junior 1. Battement de jambes sur le côté, 10 m de nage d'endurance. Certains cours en eau profonde.

8 COURS DE 40 MIN 57,85 \$

01	LUNDI	18 H	CAD
02	VENDREDI	18 H	CAD
03	SAMEDI	10 H 30	CAD
04	SAMEDI	11 H 15	CAD
05	SAMEDI	11 H 30	CAD
06	SAMEDI	12 H	CAD
07	SAMEDI	12 H 45	CAD
08	DIMANCHE	9 H 45	CAD
09	DIMANCHE	10 H 30	CAD
10	DIMANCHE	11 H 15	CAD
11	DIMANCHE	12 H	CAD
12	DIMANCHE	12 H 45	CAD
50	SAMEDI	9 H 30	CÉGEP
51	DIMANCHE	8 H 45	CÉGEP
52	DIMANCHE	12 H	CÉGEP

► **JUNIOR 3** 6 ans au premier cours

Aisance en eau profonde acquise. Nage sur le ventre incluant mouvement alternatif des bras (retour au-dessus de l'eau) avec battements de jambes et 15 m de nage d'endurance.

8 COURS DE 40 MIN 57,85 \$

01	MARDI	18 H	CAD
02	VENDREDI	18 H	CAD
03	SAMEDI	9 H 45	CAD
04	SAMEDI	10 H 30	CAD
05	SAMEDI	11 H 15	CAD
06	SAMEDI	12 H	CAD
07	SAMEDI	12 H 45	CAD
08	DIMANCHE	9 H 45	CAD
09	DIMANCHE	10 H 30	CAD
10	DIMANCHE	12 H	CAD
11	DIMANCHE	12 H 45	CAD
50	SAMEDI	9 H 30	CÉGEP
51	SAMEDI	11 H	CÉGEP
52	DIMANCHE	9 H 30	CÉGEP
53	DIMANCHE	13 H	CÉGEP

► **JUNIOR 4** 7 ans au premier cours

Plongeon à genoux, maintien à la surface, technique complète des bras au crawl et 25 m de nage d'endurance.

8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$

01	LUNDI	18 H	CAD
02	MERCREDI	18 H	CAD
03	VENDREDI	18 H	CAD
04	SAMEDI	10 H	CAD
05	SAMEDI	12 H 30	CAD
06	DIMANCHE	10 H 30	CAD
50	SAMEDI	9 H 15	CÉGEP
51	SAMEDI	12 H 15	CÉGEP
52	SAMEDI	13 H 30	CÉGEP
53	DIMANCHE	8 H 30	CÉGEP
54	DIMANCHE	11 H 30	CÉGEP
55	DIMANCHE	13 H 45	CÉGEP

► **JUNIOR 5** 7 ans au premier cours

1 minute de nage debout, plongeon, godille tête première sur le dos, perfectionnement du crawl et du dos crawlé, coups de pied fouettés et 50 m de nage d'endurance.

8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$

01	VENDREDI	19 H	CAD
02	DIMANCHE	11 H 30	CAD
50	SAMEDI	10 H 45	CÉGEP
51	SAMEDI	12 H 45	CÉGEP
52	DIMANCHE	10 H	CÉGEP
53	DIMANCHE	12 H 45	CÉGEP



► JUNIOR 6 8 ans au premier cours

Combiner respiration et retour des bras au crawl sans interrompre le battement de jambes, précision du mouvement des bras au dos crawlé, introduction au dos élémentaire et 75 m de nage d'endurance.

8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$

01	MARDI	19 H	CAD
02	VENDREDI	20 H	CAD
03	DIMANCHE	11 H	CAD
50	SAMEDI	10 H 45	CÉGEP
51	DIMANCHE	13 H 45	CÉGEP

► JUNIOR 7 8 ans au premier cours

Saut d'arrêt, techniques du crawl et dos crawlé, distinction des phases propulsives et de repos au dos élémentaire, pratique du coup de pied fouetté sur le ventre, 150 m de nage d'endurance.

8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$

01	VENDREDI	20 H	CAD
50	DIMANCHE	12 H 45	CÉGEP

► JUNIOR 8 8 ans au premier cours

Notions de sécurité aquatique incluant respiration artificielle. Côté technique : plongeon de surface pieds premiers, crawl, dos crawlé, dos élémentaire et brasse, 300 m de nage d'endurance.

8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$

01	SAMEDI	11 H	CAD
50	LUNDI	19 H	CÉGEP

► JUNIOR 9 9 ans au premier cours

Plongeon de surface tête première. Côté natation : crawl et dos crawlé 100 m chacun, dos élémentaire, brasse, jambes de marinière. Nage d'endurance sur 400 m.

8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$

01	SAMEDI	12 H	CAD
50	LUNDI	19 H	CÉGEP

► JUNIOR 10 9 ans au premier cours

Cours préalable pour les programmes de formation. Les notions théoriques devront être comprises et assimilées. Battement de dauphin à la verticale, plongeon de surface et 2 m de nage sous l'eau. Nage d'endurance sur 500 m.

8 COURS DE 85 MIN 67,50 \$

01	DIMANCHE	12 H	CAD
50	MERCREDI	19 H	CÉGEP

PROGRAMMES SPÉCIALISÉS

► NIVEAUX MULTIPLES FAMILIAUX

Cours à niveaux multiples dont l'objectif est d'améliorer les acquis des jeunes. Le moniteur Croix-Rouge voit à la progression d'au moins 3 enfants d'une même famille (adresse identique sur carte Accès-Loisirs). Un parent doit obligatoirement accompagner ses enfants dans l'eau.

8 COURS DE 40 MIN 67,50 \$

F1	SAMEDI	13 H 45	CÉGEP
F2	SAMEDI	13 H 45	CÉGEP
F3	SAMEDI	13 H 45	CÉGEP
F4	DIMANCHE	13 H 00	CÉGEP
F5	DIMANCHE	13 H 45	CÉGEP
F6	DIMANCHE	13 H 45	CÉGEP

► PLONGEON PLOUF! NIVEAU 1

Avoir 6 ans au premier cours et l'équivalent d'un Junior 2. Initiation aux habiletés récréatives du plongeon pour 6 à 12 ans dans un environnement sécuritaire. Toutes les habiletés du programme sont effectuées au sol, sur le bord de la piscine ou du tremplin de 1 mètre.

8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$

P1	DIMANCHE	12 H 30	CAD
----	----------	---------	-----

► PLONGEON PLOUF! NIVEAU 2

Avoir fait le Plouf 1. Deuxième niveau du programme d'initiation pour 6 à 12 ans. Toutes les habiletés du programme sont effectuées au sol, sur le bord de la piscine ou du tremplin de 1 mètre.

8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$

P2	DIMANCHE	11 H 30	CÉGEP
----	----------	---------	-------

► PLONGEON PLOUF! NIVEAU 3

Avoir réussi Plouf 2. Perfectionnement des notions élémentaires, pratique des sauts d'appel, plongeurs groupés et carpés et plus encore.

8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$

P3	SAMEDI	12 H 15	CÉGEP
----	--------	---------	-------

► PLONGEON PLOUF! NIVEAU 4

Avoir réussi Plouf 3. Perfectionnement des sauts d'appel, plongeurs carpés, arrière droit et plus encore.

8 COURS DE 55 MIN 57,85 \$

P4	MERCREDI	18 H	CÉGEP
----	----------	------	-------

NOUVEAU POUR ADOS !

► DÉFI 9-12 ANS

Les ados augmenteront d'un cran leur conditionnement physique par des circuits d'entraînement motivants. L'aisance en eau profonde est un préalable pour perfectionner la technique des différentes nages que vous utiliserez dans les joutes de sports aquatiques. Première partie du cours à sec, l'autre moitié dans l'eau.

8 COURS DE 85 MIN 78,75 \$

M1	VENDREDI	18 H 15	CAD
----	----------	---------	-----

NOUVEAU POUR ADOS !

► EAU-FÉMININ

À chaque séance, les jeunes filles de 12 à 16 ans découvrent une nouvelle méthode d'entraînement tendance. Dans une ambiance d'entraide, elles sont amenées à repousser leurs limites, à vivre le plaisir du succès lié à l'activité physique à sec comme dans l'eau !

8 COURS DE 85 MIN 78,75 \$

M2	VENDREDI	17 H 30	CAD
----	----------	---------	-----

PROGRAMMES DE FORMATION

► MÉDAILLE DE BRONZE

Avoir 13 ans à l'examen final
Préalable : Natation junior 10

16 SEPTEMBRE AU 1^{er} OCTOBRE INCLUANT L'EXAMEN PRATIQUE 173,25 \$

A1	SAM-DIM	13 H À 16 H 55	CÉGEP
----	---------	----------------	-------

15 SEPTEMBRE AU 3 NOVEMBRE INCLUANT L'EXAMEN PRATIQUE 173,25 \$

A2	VENDREDI	19 H À 21 H 55	CÉGEP
----	----------	----------------	-------

► CROIX DE BRONZE

Détenir la Médaille de bronze

14 AU 29 OCTOBRE INCLUANT L'EXAMEN PRATIQUE 173,25 \$

A3	SAM-DIM	13 H À 16 H 55	CÉGEP
----	---------	----------------	-------

► PREMIERS SOINS – GÉNÉRAL/DEA

Préalable : Avoir 14 ans

4 AU 5 NOVEMBRE 110,05 \$

A4	SAM-DIM	8 H À 12 H	CAD
	SAM-DIM	13 H À 17 H	

▶ SAUVETEUR NATIONAL

Avoir 16 ans à l'examen final
Détenir les brevets Croix de bronze et
Premiers soins – Général/DEA

**11 NOVEMBRE AU 16 DÉCEMBRE INCLUANT
L'EXAMEN PRATIQUE 258 \$**

A5 SAM-DIM 12 H À 17 H CÉGEP

▶ MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE

Avoir 15 ans, Détenir les brevets Croix de
bronze. Assister et participer à 100 % du
cours. Toutes composantes du cours y compris
les stages sont évaluées. Guide du
moniteur en sécurité aquatique et accès
en ligne inclus.

25 H DE FORMATION + 10 H DE STAGE 400 \$
A6 DIMANCHE

CLUB DE SAUVETAGE



▶ JEUNE SAUVETEUR

Préalable : Junior 10. Ce cours développe
les 4 composantes essentielles du sauve-
teur. Approche récréative sur les épreuves
techniques (priorités, surveillance et
premiers soins).

15 LEÇONS DE 115 MIN 161,50 \$
S1 DIMANCHE 15 H CÉGEP

▶ CLUB DE SAUVETAGE VOLET PHYSIQUE

Préalable : Junior 10 et avoir 12 ans. Volet
physique : pratique des habiletés et des
techniques reliées au sauvetage sportif
dans un contexte récréatif. Objectif : participer
aux compétitions accréditées de la Société de
sauvetage.

15 LEÇONS DE 115 MIN 161,50 \$
S2 MARDI 19 H CÉGEP

▶ CLUB DE SAUVETAGE SPORTIF SÉNIOR

Préalable : Niveau Médaille de bronze et
avoir 16 ans au 1^{er} octobre. Les 4 qualités du
sauveteur (jugement, performance physique,
habiletés et connaissances) sont éprouvées lors
des compétitions régionales et provinciales
comprenant les volets du sauvetage sportif
en piscine.

Volet technique : épreuves chronométrées de
priorités, de surveillance et de premiers soins.

Volet physique : épreuves de courses où les
nageurs doivent entre autres, remorquer
des mannequins, passer sous des obstacles,
effectuer des relais.

15 LEÇONS DE 175 MIN 248,90 \$
S3 JEUDI 18 H 30 CÉGEP

PROGRAMMATION POUR
MAMANS

▶ PRÉNATAL

Pour les futures mamans désirant maintenir
un bien-être et garder la forme. Aérobic selon
votre disposition, exercices musculaires et
respiratoires, relaxation en plus des échanges
entre les participantes.

15 COURS DE 55 MIN 133,75 \$

Possibilité de suivre moins de leçons et de
payer à la carte

01 MARDI 18 H CAD
02 JEUDI 10 H 30 CAD

▶ AQUAPOUSSETTE

Pour mamans ayant un bébé de 6 à 18 mois.
Remise en forme, amélioration des capacités
musculaires et cardiovasculaires. Pour pas-
ser un bon moment avec bébé et l'initier aux
plaisirs de l'eau.

15 COURS DE 55 MIN 133,75 \$

01 LUNDI 10 H 30 CAD
02 MARDI 10 H 30 CAD
03 MERCREDI 12 H 30 CAD

COURS DE NATATION POUR ADULTES ET AÎNÉS

Il est possible de s'inscrire à plus d'une session à la fois :

Automne (A) : 15 leçons 4 septembre au 15 décembre 2017
Hiver (H) : 10 leçons 8 janvier au 23 mars 2018 (pas de cours du 5 au 9 mars)
Printemps (P) : 10 leçons 2 avril au 8 juin 2018

(A) 15 LEÇONS DE 55 MIN 128,15 \$ (H) ET (P) 10 LEÇONS DE 55 MIN 85,60 \$
60 ANS ET + 109,25 \$ 60 ANS ET + 72,75 \$

▶ DÉBUTANT

Pour adultes n'ayant pas ou peu d'expérience
en natation et désirant développer l'aisance
dans l'eau peu profonde et en partie profonde.
Introduction au crawl incluant le contrôle de la
respiration et nage sur le dos.

A	H	P			
A1	H1	P1	LUNDI	19 H	CAD
A2	H2	P2	MERCREDI	8 H 30	CAD
50	51	52	MARDI	19 H	CÉGEP

▶ AVANCÉ

Pour adultes à l'aise en eau profonde et
pouvant nager le crawl sur une distance de
50 m sans interruption. Pour parfaire les
techniques de nage, développer l'endurance
physique et maximiser la performance en
natation afin d'être initié à l'entraînement.

A	H	P			
A1	H1	P1	MARDI	9 H 30	CAD
50	51	52	LUNDI	20 H	CÉGEP

▶ INTERMÉDIAIRE

Préalable : nager 25 m (ceci est un critère
d'aisance et d'endurance, la technique n'est
pas une condition). Au programme : principes
physiques reliés à la natation, techniques du
crawl et du dos crawlé, initiation à la brasse.

A	H	P			
A1	H1	P1	LUNDI	9 H 30	CAD
A2	H2	P2	JEUDI	8 H 30	CAD
50	51	52	LUNDI	20 H	CÉGEP
53	54	55	MARDI	8 H 30	CÉGEP

PROGRAMMES SPÉCIALISÉS D'ENTRAÎNEMENT POUR ADULTES

COURS À LA CARTE

Informez-vous des places disponibles dans nos programmes spécialisés, vous pourriez ainsi faire l'essai d'une leçon qui vous serait créditée à l'inscription. Cette option est pratique pour les personnes dont l'horaire de travail n'est pas régulier. Cette offre s'applique également pour les cours donnés à la piscine du Cégep. Vous devez d'abord vous procurer un reçu en venant payer le cours au Centre aquatique Desjardins.

▶ ENTRAÎNEMENT 15 \$

Préalable : nager 25 m sans interruption. Entraînement en longueur adapté au rythme de chacun. L'entraîneur suggère des séances variées contribuant à perfectionner les techniques de nage et maximiser les performances individuelles.

(A) 15 LEÇONS DE 55 MIN 175,10 \$
60 ANS ET + 148,80 \$

(H) ET (P) 10 LEÇONS DE 55 MIN 116,75 \$
60 ANS ET + 99,35 \$

A	H	P			
A1	H1	P1	JEUDI	9 H	CAD

▶ AQUATRIATHLON 15 \$

Combinaison d'Aquajogging, d'Aquaspinning et d'entraînements sous forme d'ateliers contribuant à perfectionner les mouvements des disciplines sportives.

(A) 15 LEÇONS DE 85 MIN 187,25 \$
60 ANS ET + 168,55 \$

(H) ET (P) 10 LEÇONS DE 85 MIN 124,85 \$
60 ANS ET + 106,15 \$

A	H	P			
50	51	52	JEUDI	19 H	CÉGEP

▶ AQUASPINNING 15 \$

Entraînement cardiovasculaire sur vélo aquatique stationnaire. Améliore tonus musculaire et circulation sanguine. Souliers d'Aquaforme recommandés.

(A) 15 LEÇONS DE 55 MIN 160,40 \$
60 ANS ET + 140 \$

(H) ET (P) 10 LEÇONS DE 55 MIN 106,95 \$
60 ANS ET + 91,30 \$

NIVEAU MODÉRÉ

A	H	P			
50	51	52	VENDREDI	9 H 30	CÉGEP

NIVEAU INTENSE

A	H	P			
60	62	64	MARDI	20 H	CÉGEP
61	63	65	MERCREDI	20 H	CÉGEP

PROGRAMME DE MISE EN FORME COMPLET POUR ADULTES

INTENSITÉ DES PROGRAMMES DE MISE EN FORME

NIVEAU 1 :

Intensité MODÉRÉE. Le but est de bouger et d'avoir du plaisir.

NIVEAU 2 :

Intensité SOUTENUE. Objectif précis de faire travailler intensément tous les muscles du corps.

NIVEAU 3 :

Intensité ÉLEVÉE en cardio et musculation. Le but est de bouger le plus possible.

LÉGENDE

CAD : Centre aquatique Desjardins
Cégep : Piscine du Cégep

▶ AQUAABDO 10 \$

Programme composé de séries de bonne intensité dont l'objectif est de travailler les muscles du corps, surtout ceux de la région abdominale.

(A) 15 LEÇONS DE 55 MIN 133,75 \$
60 ANS ET + 113,75 \$

(H) ET (P) 10 LEÇONS DE 55 MIN 89,25 \$
60 ANS ET + 78,50 \$

A	H	P			
A1	H1	P1	LUNDI	18 H	CAD
A2	H2	P2	JEUDI	19 H	CAD
A3	H3	P3	VENDREDI	12 H	CAD

▶ AQUADOUCEUR 10 \$

De style Aquaforme avec une douce intensité (faible degré d'effort musculaire).

(A) 15 LEÇONS DE 55 MIN 133,75 \$
60 ANS ET + 113,75 \$

(H) ET (P) 10 LEÇONS DE 55 MIN 89,25 \$
60 ANS ET + 78,50 \$

A	H	P			
A1	H1	P1	MERCREDI	11 H 30	CAD
A2	H2	P2	JEUDI	8 H 30	CAD
A3	H3	P3	JEUDI	16 H	CAD
A4	H4	P4	VENDREDI	12 H	CAD



▶ AQUAFORME EN EAU PEU PROFONDE

10 \$ 

(A) 15 LEÇONS DE 55 MIN 60 ANS ET +	133,75 \$ 113,75 \$
(H) ET (P) 10 LEÇONS DE 55 MIN 60 ANS ET +	89,25 \$ 78,50 \$

AQUAFORME NIVEAU 1

A	H	P			
A1	H1	P1	LUNDI	8 H 30	CAD
A2	H2	P2	LUNDI	20 H	CAD
A3	H3	P3	MARDI	15 H	CAD
A4	H4	P4	MERCREDI	18 H	CAD
A5	H5	P5	JEUDI	12 H 30	CAD
A6	H6	P6	JEUDI	18 H	CAD
C1	C3	C5	VENDREDI	8 H 30	CÉGEP

AQUAFORME NIVEAU 2

A	H	P			
A1	H1	P1	LUNDI	17 H	CAD
A2	H2	P2	MARDI	8 H 30	CAD
A3	H3	P3	MARDI	11 H 30	CAD
A4	H4	P4	MARDI	12 H 30	CAD
A5	H5	P5	MERCREDI	9 H 30	CAD
A6	H6	P6	JEUDI	11 H 30	CAD
A7	H7	P7	JEUDI	17 H	CAD

AQUAFORME NIVEAU 3

A	H	P			
A1	H1	P1	MARDI	19 H	CAD
A2	H2	P2	MERCREDI	19 H	CAD
A3	H3	P3	JEUDI	18 H	CAD

▶ AQUAJOGGING EN EAU PROFONDE AVEC CEINTURE À LA TAILLE

10 \$ 

(A) 15 LEÇONS DE 55 MIN 60 ANS ET +	133,75 \$ 113,75 \$
(H) ET (P) 10 LEÇONS DE 55 MIN 60 ANS ET +	89,25 \$ 78,50 \$

AQUAJOGGING NIVEAU 1

A	H	P			
A1	H1	P1	MERCREDI	15 H	CAD
A2	H2	P2	JEUDI	9 H 30	CAD
A3	H3	P3	VENDREDI	8 H 30	CAD
C1	C2	C3	MARDI	9 H 30	CÉGEP

AQUAJOGGING NIVEAU 2

A	H	P			
A1	H1	P1	LUNDI	11 H 30	CAD
A2	H2	P2	LUNDI	19 H	CAD
A3	H3	P3	VENDREDI	12 H	CAD

AQUAJOGGING NIVEAU 3

A	H	P			
A1	H1	P1	MERCREDI	20 H	CAD
A2	H2	P2	JEUDI	19 H	CAD
C1	C2	C3	VENDREDI	19 H	CÉGEP

INITIATION À LA PLONGÉE

Pratiquez la plongée de loisir en utilisant palmes, masque et tuba (snorkeling).

10 LEÇONS DE 85 MIN 60 ANS ET +	160,40 \$ 140 \$
------------------------------------	---------------------

IP MERCREDI 9 H 30 CAD

MIDI FITNESS

Programme d'entraînement physique en salle de 30 min. Combinaison d'éléments d'aérobic et de danse. Activité offerte de façon intense permettant d'atteindre votre objectif.

DU 4 SEPTEMBRE AU 10 NOVEMBRE
(10 SEMAINES)

10 LEÇONS DE 30 MIN	56,10 \$
20 LEÇONS DE 30 MIN	102 \$

B1 LUNDI 12 H CAD
B2 MERCREDI 12 H CAD

CLUB DE NAGE SYNCHRONISÉE



RÉCRÉATIF

1 H PAR SEMAINE	120 \$
1 H 30 PAR SEMAINE	180 \$

A 17 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE CAD
H 13 JANVIER AU 1^{er} JUIN CAD

INSCRIPTION

EN LIGNE DÈS LE 1^{er} AOÛT WWW.VESTALES.CA
EN PERSONNE
25 AOÛT DE 18 H 30 À 20 H 30

COMPÉTITIF

PARTICIPATIF, U10, DÉFI, INTERMÉDIAIRE,
MAÎTRE

COÛT SUR DEMANDE AU 514 885.6361

A 6 SEPTEMBRE AU 16 DÉCEMBRE CAD
H 6 JANVIER AU 1^{er} JUIN CAD



CLUB DE NATATION DE SAINT-HYACINTHE



DURÉE 11 SEPT AU 2 DÉC

▶ DAUPHINS BRONZE 95 \$ (1 / SEM)
160 \$ (2 / SEM)

MAR, 18 H À 19 H CÉGEP
MER, 17 H À 18 H CAD
JEU, 18 H À 19 H CÉGEP
SAM, 9 H À 10 H CAD

▶ DAUPHINS ARGENT 95 \$ (1 / SEM)
160 \$ (2 / SEM)

MAR, 18 H À 19 H CÉGEP
MER, 17 H À 18 H CAD
JEU, 18 H À 19 H CÉGEP
SAME, 9 H À 10 H CAD

▶ DAUPHINS OR 160 \$ (2 / SEM)
200\$ (3 / SEM)

MAR, 18 H À 19 H CÉGEP
MER, 17 H À 18 H CAD
JEU, 18 H À 19 H CÉGEP
SAM, 9 H À 10 H CAD

▶ MAÎTRES NAGEURS 310 \$ (1 / SEM)
400 \$ (2 / SEM)
600 \$ (3 / SEM)

LUN-MER-VEN, 6 H 05 À 7 H 30 CÉGEP
OU 18 H À 19 H

▶ REQUINS 358 \$ (2 / SEM)
CÉGEP

▶ OSQ 620 \$ (2 / SEM)
820 \$ (3 / SEM)

MAR, 17 H À 18 H CÉGEP
JEU, 16 H 30 À 18 H CÉGEP
SAM, 16 H À 18 H CAD

INSCRIPTION

VENDREDI 25 AOÛT 18 H À 20 H 30
AU CENTRE CULTUREL HUMANIA ASSURANCE ET
MERCREDI 30 AOÛT 18 H À 19 H 30
AU CENTRE AQUATIQUE DESJARDINS
CNSHNATATION@GMAIL.COM
450 773.6800 #2169

LÉGENDE

CAD : Centre aquatique Desjardins
Cégep : Piscine du Cégep